



こんだてひょう

世田谷区立経堂小学校

令和7年度

日	牛乳	こんだて 献立名	おち しゅひん はたら 主 な 食 品 と 働 き			エネルギー タンパク質
			あか ち にく 赤：血や肉になる	き ねつ ちから もと 黄：熱や力の元になる	みどり 緑：からだの調子をととのえる	
2月	○	たまごチャーハン マーボースープ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ だいこん もやし こまつな	561kcal・ 24.6g
3火	○	いちごジャムサンド マカロニのハヤシ煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく	パン いちごジャム あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ バター	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり	629kcal・ 23.1g
4水	○	ごぼう入りドライカレー マスタードサラダ かわちばんかん 河内晩柑	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう レーズン ピーマン キャベツ きゅうり かわちばんかん	633kcal・ 23.2g
5木	○	いわしのかば焼き丼 かみかみ和え 豆腐とわかめのみそ汁 かみかみメニュー	ぎゅうにゅう いわし いか とうふ わかめ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ	635kcal・ 26.7g
6金	○	けんちんうどん 塩昆布和え サターアングギー 沖縄県の料理	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ しおこんぶ たまご	あぶら じゃがいも うどん ごま こむぎこ さとう	ごぼう にんじん だいこん こんにやく しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	610kcal・ 22.9g
9月	○	まめい 豆入りひじきごはん ちくわの磯辺揚げ やさい 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき だいず ちくわ のり	こめ あぶら さとう こむぎこ	にんじん ごぼう しいたけ はくさい たまねぎ だいこん こまつな	569kcal・ 24.7g
10火	○	ブルコギ丼 豆腐とわかめのスープ きりぼし大根の和えもの 韓国の料理	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう はちみつ はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ なら しめじ ねぎりんご もやし こまつな きゅうり きりぼしだいこん	622kcal・ 24.2g
11水	○	ごはん さばの梅ソース おひたし 呉汁 にゅうばいメニュー	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく あぶらあげ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが うめ もやし はくさい こまつな にんじん ごぼう しらたき だいこん しめじ ねぎ	628kcal・ 25.6g
12木	○	ぶどうパン じゃがいものミート焼き 白いんげんまめの田舎風スープ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ぶたにく パーコン しろいんげんまめ	パン じゃがいも バター あぶら	たまねぎ パセリ にんにく にんじん キャベツ さやいんげん	615kcal・ 27.0g
13金	○	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン たまご	こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ ピーマン トマト こまつな	643kcal・ 23.1g
16月	○	わかめごはん さけのにんにくみそ焼き うずら豆の甘煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう わかめ さけ うずらまめ とりにく	こめ さとう ごま でんぶん	にんにく ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん だいこん もやし こまつな	570kcal・ 26.6g
17火	○	チリピーンズライス 和風ドレッシングサラダ 小玉ずいか	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく だいず しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース もやし こまつな きゅうり すいか	613kcal・ 22.1g
18水	○	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 塩和え きのこのたまごとじ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ さとう でんぶん	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ しめじ しいたけ ねぎ	566kcal・ 25.7g
19木	○	しょうゆラーメン いかの電田揚げ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか わかめ	あぶら ちゅうかめん さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん とうもろこし たまねぎ もやし チンゲンサイ ねぎ しなちく キャベツ きゅうり	573kcal・ 28.2g
20金	○	ピザトースト コーンポタージュ キャベツと大根のサラダ	ぎゅうにゅう パーコン チーズ なまクリーム	パン あぶら バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース とうもろこし パセリ キャベツ だいこん	559kcal・ 20.5g
23月	○	炊き込みごはん トマト肉じゃが しらすサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく わかめ しらすぼし	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ しらたき トマト さやいんげん だいこん きゅうり	589kcal・ 23.8g
24火	○	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく レンズまめ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ	580kcal・ 27.3g
25水	○	ごはん さわらの麦みそ焼き おかか和え 真だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごま むぎ じゃがいも	はくさい もやし こまつな にんじん たまねぎ	591kcal・ 27.6g
26木	○	豚丼 ごま酢和え メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが しらたき たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし メロン	571kcal・ 22.2g
27金	○	スパゲッティ地中海ソース ピネガードレッシングサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう いか えび パーコン	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん	616kcal・ 25.9g

※ 学校行事や食材料の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 給食のない日 18日(水)～20日(金)→わかば4・5年生河口湖移動教室